

¿CÓMO ES DE PERJUDICIAL LA FELICIDAD? Consecuencias de disfrutar o no la vida.

Conclusiones de otros trabajos publicados en la página

Ruut Veenhoven

Traducción realizada por Concepción Vargas Juárez

El original adentro: Ruut Veenhoven (ed) (1989) "How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not." Universitaire Pers Rotterdam, The Netherlands. ISBN 90 257 22809 pp. 128-135

Este libro [1] comenzaba con tres preguntas acerca de las posibles consecuencias de disfrutar o no de la vida: 1) si se puede demostrar cualquier efecto que cause la felicidad, 2) cómo suceden tales efectos, y 3) en qué medida se consideran estos efectos beneficiosos o perjudiciales.

¿Hasta donde llegamos a contestar estas preguntas? Se logró un pequeño avance en contestar la primera pregunta: encontramos indicios empíricos respecto a algunos efectos de la felicidad y en dos casos incluso evidencias convincentes. Con respecto a la segunda pregunta tuvimos menos éxito: se han propuesto diversas hipótesis sobre posibles mecanismos que producen los efectos posibles de la felicidad, pero ninguno de estos podrían demostrarse convincentemente. Realmente tuvimos más éxito al contestar la última pregunta. No encontramos ninguna evidencia que afirme que existen consecuencias negativas de disfrutar de la vida y sí muchos indicios de efectos positivos.

1 LOS EFECTOS OBSERVADOS DE LA FELICIDAD.

Los efectos posibles de la felicidad considerados en los capítulos anteriores pueden agruparse en seis categorías: ‘perspectiva’, ‘salud’, ‘matrimonio’, ‘trabajo’, ‘vigilancia’ y ‘acontecimientos’. En todas estas categorías nos encontramos con indicios de los efectos que causan la felicidad. Sólo en dos de los casos no se puede considerar una evidencia convincente.

La perspectiva.

La apreciación de la vida como un todo afecta a la evaluación de diversos aspectos de la vida.

El capítulo 10 [2] proporciona una evidencia sólida de los efectos sobre la satisfacción con el matrimonio, el trabajo y el nivel de vida. Sin embargo no todos los ámbitos de satisfacción parecen estar influenciados por la felicidad: la satisfacción con la salud y con la vigilancia no lo estaban.

El capítulo 10 también mostraba que la felicidad predice un criterio más favorable del ajuste de la situación de uno con las expectativas, aspiraciones y derechos. El capítulo 8 [3] demostró un efecto similar de la felicidad sobre el criterio de las consecuencias del desempleo.

Además el capítulo 10 mostró que la felicidad fomenta un sentido de superioridad relativa, que significa que fortalece confianza subjetiva en uno mismo.

La magnitud de estos efectos sólo se puede estimar aproximadamente. Los controles rigurosos del capítulo 10 marcan una variación mínima que explicaba el 4% en el caso de las satisfacciones por separado y 15% en el caso de competencia autopercibida. Las correlaciones de orden cero marcan un máximo de alrededor del 30%

La salud.

Los efectos de la felicidad sobre la salud se consideran en tres capítulos. El capítulo 6 [4] mostró bastante convincentemente que el feliz vive algo más. La felicidad a los 60 años explica del 1% al 8% de la variación en la longevidad.

La vida más larga de las personas felices probablemente no sea el resultado de una menor vulnerabilidad al estrés. El capítulo 2 [5] rechazó bastante convincentemente la hipótesis de que la felicidad amortigua el estrés.

¿Es entonces la vida más larga de los felices una consecuencia de mejores oportunidades de recuperación en caso de enfermedad? El capítulo 3 [6] sugiere que no lo es. Pero los datos presentados en ese capítulo no pueden decidir la cuestión, porque tratan específicamente sobre cáncer y no se ajustan al concepto de felicidad que nos interesa aquí. Por lo tanto, por el momento, esta posibilidad sigue abierta.

El matrimonio.

El capítulo 6 presentaba varios indicios de un efecto de la felicidad sobre las oportunidades de matrimonio. Los felices parece que tienen mayores oportunidades de encontrar un cónyuge y son menos propensos al divorcio. Pero la evidencia no era del todo concluyente. La magnitud de este efecto es como máximo un 5% de la variación en la condición marital.

Trabajo.

Hay indicios de que la felicidad fomenta las oportunidades de empleo y la productividad en el trabajo, pero nuevamente la evidencia no es concluyente. (Capítulo 6 y capítulo 9 [7]). De todos modos, si están relacionados, la magnitud de los efectos tiende a ser bastante pequeña. Posiblemente los efectos de la felicidad sobre el desempeño del trabajo es más considerable en los niveles ocupacionales más altos.

La vigilancia.

Los capítulos 4 [8] y 7 [9] indican que la felicidad no hace a la gente dócil y puede incluso fomentar una acción activa tanto en asuntos privados como en públicos. Pero la evidencia presentada en estos capítulos no es concluyente: el estudio diseñado no permite la identificación de efectos causales independientes y los datos no conciernen a la felicidad en sentido estricto.

Los acontecimientos de la vida.

Hay indicios de que la felicidad da buena suerte. El capítulo 10 mostró que un aprecio positivo de la vida predice la presentación de muchos sucesos relativamente

favorables en la vida. Hasta ahora no está claro hasta que punto este efecto es un mero fenómeno perceptivo.

2 MECANISMOS CAUSALES PROPUESTOS.

En los capítulos anteriores encontramos diversas sugerencias sobre posibles mecanismos causales detrás de los supuestos efectos de la felicidad. Las afirmaciones conciernen en primer lugar a materias de percepción y luego a ‘activación’, ‘contactos sociales’ y ‘desarrollo de la personalidad’. Sólo en el primer caso hay evidencia empírica convincente.

La perspectiva.

Varias aportaciones mencionaron la ‘perspectiva’ como un mecanismo causal posible. El capítulo 2 comenzó con la sugerencia de que la felicidad amortigua el estrés fomentando una perspectiva más positiva de los problemas de la vida y de la capacidad de cada uno para solucionarlos. Asimismo, el capítulo 3 propuso que la felicidad puede ayudar a superar la enfermedad, porque sus efectos de percepción impiden a la gente darse por vencida demasiado temprano. En el mismo estilo el capítulo 4 sugiere que la preocupación por uno mismo, ligeramente mayor en los pacientes satisfechos, produce una perspectiva más positiva sobre sí mismos y su control de la situación. Estos últimos mecanismos también se mencionan en el capítulo 6 como los vínculos en la relación entre las oportunidades de matrimonio y la felicidad.

Como hemos visto en el capítulo 10 hay una evidencia clara de que la felicidad induce una perspectiva más positiva. Sin embargo, no se ha establecido aún que este efecto sobre la perspectiva se materialice en menor estrés, recuperación mejor, más cuidado de uno mismo y mejores oportunidades de matrimonio.

La salud.

Se sugirieron dos efectos de contribuciones de la felicidad en el estado de ‘mejor salud’. En el capítulo 2 se menciona la posibilidad de que el feliz puede soportar más golpes porque tienden a ser más sanos. En el capítulo 8 se mencionan los efectos de la felicidad sobre la salud como una razón posible para las oportunidades ligeramente mejores de empleo del feliz. Como hemos visto hay algunas evidencias de que efectivamente la felicidad tiende a fomentar la salud: podemos por lo menos estar razonablemente seguros de que la felicidad alarga la vida. Sin embargo, aún no hay ninguna prueba de los efectos intermedios propuestos.

La energía.

Varias aportaciones sugieren los efectos por una mayor ‘vigilancia’ y ‘actividad’. Todos se refieren a la investigación anterior que muestra unos efectos vigorizantes de efecto agradable. En este contexto el capítulo 2 propone que los felices solucionan mejor el estrés porque lo hacen frente más activamente. El capítulo 4 menciona la mayor energía como la razón por la que los pacientes satisfechos cuidan mejor de sí mismos. El capítulo 6 se refiere a este asunto en el contexto de las oportunidades de matrimonio y el capítulo 8 en el contexto de las oportunidades de empleo. El capítulo 10 también hace referencia a este efecto en la discusión de la posibilidad de que los

felices están más satisfechos con diversos aspectos de la vida porque han creado mejores condiciones de vida para sí mismos. Ninguna de las colaboraciones podría demostrar estas explicaciones empíricamente.

Los contactos sociales.

La facilitación de contactos sociales se mencionó también como una variable mediadora. En el capítulo 6 se presentaban evidencias de que la felicidad facilita los contactos sociales, entre otras cosas porque gusta más la gente alegre. El capítulo 2 sugiere que esto facilita la movilización de apoyo social, que en este sentido facilita afrontar el estrés. El capítulo 8 menciona los contactos sociales como una posible razón para mejores oportunidades de empleo: encontrar un trabajo nuevo se facilita mediante los contactos sociales más fluidos porque da mejores valoraciones en los mercados de trabajo informales y las oportunidades para mantener el trabajo pueden fortalecerse mediante mejores contactos con los compañeros. El capítulo 10 nuevamente hace referencia a este asunto al discutir la posibilidad de que la gente feliz se crea a sí mismo condiciones de vida mejores.

Aunque es bastante plausible que la felicidad facilita los contactos sociales, hasta ahora este efecto no se ha demostrado concluyentemente. No hay en absoluto evidencia empírica de los efectos intermedios sostenidos. Por lo tanto, por el momento, todo esto se queda como mera hipótesis.

Desarrollo de la personalidad.

Finalmente está la afirmación de que la felicidad afecta al desarrollo de la personalidad y de ese modo sufre consecuencias a largo plazo en muchos aspectos de la vida. Esta posibilidad se menciona en el capítulo 6 en la discusión de las razones para las mayores oportunidades de matrimonio del feliz. Se sugiere que una apreciación positiva de la vida facilita el desarrollo de características como la 'empatía', la 'autoestima' y el 'control interno' que son los requerimientos cruciales en el modelo moderno de amor. Ese argumento también se puede aplicar a las diferencias observadas en el 'cuidado de uno mismo', la 'vigilancia política' y el 'rendimiento en el trabajo'.

Aún no es totalmente seguro que la felicidad afecte de forma importante al desarrollo de la personalidad. Aunque hay buenos indicios de una marcada correlación a través del tiempo, todavía no está claro cuál es la causa y cuál el efecto. Por lo tanto, esta explicación también permanece como una hipótesis.

3 LOS INDICIOS DE DAÑO Y BENEFICIO.

El capítulo de introducción de este libro comenzó con una enumeración de efectos nocivos de la felicidad. Se presentaron las siguientes afirmaciones en contra: los beneficios de la felicidad. Evaluemos ahora las pruebas aportadas en los siguientes capítulos:

3.1 No se demostró ningún daño.

Se mencionaron tres posibles efectos nocivos de disfrutar la vida: 'satisfacción pasiva', una 'visión demasiado halagüeña' y 'aislamiento social'.

La satisfacción pasiva.

La primera declaración sobre los efectos nocivos era que la felicidad convierte a la gente en estúpidos contentos, que disfrutan pasivamente de la vida pero hacen nada. Esta afirmación no se confirmó en ninguna de las aportaciones de este libro, el capítulo 7 en particular mostró que la satisfacción no conduce a la apatía política. Más bien encontramos varios indicios en sentido contrario. El capítulo 4 mostró que los pacientes satisfechos son más activos en materias de cuidado propio que los menos satisfechos. El capítulo 6 sugiere que las mayores oportunidades de matrimonio de los felices son el resultado de su mayor actividad. Asimismo, el capítulo 8 menciona la posibilidad de que las mayores oportunidades de empleo de los felices son debidas a su actividad mayor.

La visión demasiado halagüeña.

La segunda afirmación era que una apreciación positiva de la vida hace elevar la visión a un punto halagüeño irreal, que ciega hacia la injusticia y peligros a largo plazo. Esta afirmación tampoco se confirmó. Aunque el capítulo 10 confirmó que la felicidad fomenta una perspectiva más positiva, no encontramos ninguna evidencia de que esta visión más positiva sea menos realista. En este contexto debemos recordar nuevamente que en el capítulo 7 se encontró que los ciudadanos felices no eran menos críticos y en el capítulo 4 se demostró que los pacientes satisfechos no están menos informados.

El aislamiento social.

La tercera afirmación era que la felicidad debilita los lazos sociales: la desdicha uniría a la gente mientras que la felicidad la aislaría. No encontramos ninguna evidencia para esta afirmación, pero el capítulo 6 aporta indicios consistentes en el sentido contrario. Hay buena evidencia (aunque no convincentes) de que una apreciación positiva aumenta la oportunidad de encontrar un cónyuge y mantener el matrimonio. La felicidad probablemente también fortalece los lazos con un círculo más amplio de amigos y parentela.

3.2 Algunos indicios de efectos beneficiosos.

Se mencionaron seis posibles consecuencias positivas de disfrutar vida: Más 'intimidad', mayor 'actividad', 'conciencia' más aguda, menos 'vulnerabilidad para el estrés', protección de la 'salud' y mejor 'desarrollo psicológico'.

Más intimidad.

Al contrario que la declaración de aislamiento egoísta, la psicología humanística ve la felicidad como un agente favorecedor de contactos sociales; de contactos íntimos en particular. Como se anotó arriba, esta visión se apoya en los hallazgos aportados en el capítulo 6 (sin embargo, no está probado convincentemente).

La actividad mayor.

La psicología humanística también sostiene que disfrutar de la vida estimula la participación activa. Varias aportaciones en este libro proporcionan apoyo para esa opinión. En el capítulo 4 se observó más cuidado de uno mismo entre los pacientes satisfechos. El capítulo 6 sugiere que los felices tienen mejores oportunidades de matrimonio porque toman más iniciativa en materias de amor. Asimismo, el capítulo 8 sugiere que las mejores oportunidades de empleo de los felices son debidas a la

búsqueda de trabajo más activa y - si tienen empleo – mayor participación en el trabajo. Esta última sugerencia también se plantea en el capítulo 9.

Conciencia más aguda.

En el mismo estilo la psicología humanística ve a los felices también más observadores y alertas. Como mencionamos arriba, no encontramos la evidencia de que los felices sean menos atentos, pero tampoco encontramos la evidencia de mayor atención. Como máximo, el capítulo 6 sostiene la sugerencia de que las oportunidades mejores de matrimonio de los felices reflejan su mayor empatía.

Amortiguación del estrés.

Se atribuyó a la psicología cognitiva la opinión de que una perspectiva positiva de la vida puede ayudar a arreglar las situaciones exigentes de la vida. Las pruebas de este punto son contradictorias. Por un lado, esa felicidad probablemente protege contra las exageraciones y el pánico, porque fomenta una opinión positiva. El capítulo 10 demostró de forma convincente que en general la felicidad fomenta una perspectiva positiva. El capítulo 8 demostró que esto también ocurre en el caso del desempleo. Por otra parte, el capítulo 2 mostró que la felicidad no atenúa (desprecia) los efectos adversos en la salud de los acontecimientos agobiantes de la vida.

La protección de la salud.

La afirmación relacionada con la medicina psicosomática era que la felicidad disminuye la vulnerabilidad a la enfermedad. Aquí nuevamente los indicios se contradicen. Por un lado nos encontramos con dos respuestas negativas a la afirmación. Como apuntamos arriba en el capítulo 2, no se encontró ninguna evidencia de menos daño en la salud después del estrés entre los felices y el capítulo 3 pone en duda la creencia de que la felicidad fomenta la recuperación de la enfermedad, por lo menos en lo que se refiere al cáncer. Por otra parte, el capítulo 5 muestra más convincentemente que el feliz tiende a vivir más tiempo. Este resultado sugiere que interviene algún tipo de protección de la salud, aunque no sabemos cuál.

Mejor desarrollo psicológico.

Los psicólogos humanísticos han descrito la felicidad como un acelerador del ‘crecimiento psicológico’, mientras en algunos documentos clínicos figura como uno de los factores que pueden ayudar a evitar ‘desarrollos patológicos’. Ninguna de las aportaciones en este libro da evidencias directas de estas afirmaciones. Aunque varias explican sus resultados en tales términos. En el capítulo 6 se mencionaron posibles efectos de desarrollo de la felicidad como una de las razones para las mejores oportunidades de matrimonio de los infelices y el capítulo 10 sugiere enfáticamente que la visión más halagüeña sobre su vida de los felices puede ser en parte debido a que su situación en la vida es de hecho mejor porque son más efectivos psicológicamente. Aunque no son inverosímiles estas explicaciones no están probadas.

4 EN RESUMEN.

No hay indicios de que existan los efectos negativos alegados de la felicidad, pero hay buenos indicios para varios de los efectos positivos afirmados. Después de todo: la felicidad no aparece tan mala.

[1] El libro está formado por 10 capítulos, que nosotros hemos insertado en la página como trabajos independientes.

[2] El capítulo 10 corresponde al trabajo titulado:

[3] El capítulo 8 corresponde al trabajo titulado: ¿La Felicidad Alarga la vida?

[4] El capítulo 6 corresponde al trabajo : ¿Une la Felicidad?

[5] El capítulo 2 corresponde al trabajo: ¿Puede la Felicidad frenar el estrés?

[6] El capítulo 3 corresponde al trabajo: ¿Nos cura la Felicidad?

[7] El capítulo 9 corresponde al trabajo: ¿Trabajan más los trabajadores felices?

[8] El capítulo 4 corresponde al trabajo: ¿Alarga la vida la Felicidad?

[9] El capítulo 7 corresponde al trabajo: ¿Puede la Felicidad conducir al desempleo?